Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№11 (496) | 5 марта 2014 года

Наше интервью

КОМБРИГ АНДРЕЙ ЖУК: «Что подарю жене на 8 Марта, пусть это будет моим маленьким секретом»



Командир 11-й механизированной бригады Андрей Жук

11-й отдельной механизированной бригадой, которая дислоцируется в Слониме, командует гвардии полковник Андрей Жук. Сегодня — ему слово.

— Андрей Владимирович, насколько военная служба изменила Вас как человека?

—Трудно сказать… Военную форму я надел в 14 лет. На тот момент я был совсем юный, чтобы можно было меня менять. Вся моя жизнь — военная служба.

—Бытует мнение, что 23 февраля должны отмечать только те, кто служил в армии. Вы согласны с этим?

— Мне кажется, что это не совсем правильно. У нас всех мужчин со школы готовят быть защитниками Отечества. 23 февраля — День защитников Отечества и Вооружённых Сил. Конечно, в первую очередь его празднуют люди в погонах. Я уверен, что этот праздник с удовольствием отмечают и мальчишки, которые ещё учатся в школе.

— Расскажите немного о военных мероприятиях на 2014 год, которые предстоят нашей бригаде.

—В этом году планируется два важных мероприятия. Первое — это двухстороннее командно-штабное учение, которое будет проводить командующий войсками Западного оперативного командования. На учениях нам придется «противостоять» нашему соседу — бригаде, дислоцирующейся в Гродно. Это будет достаточно интересное мероприятие, которое у нас пройдёт впервые. Осенью наша бригада примет участие в комплексно-оперативном учении под руководством начальника Генерального штаба Вооружённых Сил. На эти учения будут призваны также военнообязанные из запаса.

—Можете отметить положительные и отрицательные стороны в военной службе?

— Положительной стороной является то, что военная служба дисциплинирует человека, делает его ответственным. Некоторые отрицательные моменты есть, как и в любой профессии. Тот, кто избрал такую профессию, должен видеть только плюсы. Единственный минус — редко приходится видеться с семьей. Ведь часто приходится выезжать на полигоны или выполнять другие служебные задания, и семья в этом случае отходит на второй план. Хорошо то, что мои родные понимают меня и мою профессию.

Продолжение на стр. 2

Культура

СЕЛЬЧАНЕ ПОДПЕВАЛИ ПЕСНИ ПРОШЛЫХ ЛЕТ



Вокально-инструментальный ансамбль "Экспромт"

На прошлой неделе в деревне Новосёлки Слонимского района состоялся концерт в стиле ретро под названием «Мы все спешим за чудесами».

Творческие коллективы Деревновского филиала Сеньковщинской школы искусств исполняли всеми любимые и знаменитые хиты прошлых лет.

Ведущие Ирина Ничипорович и Светлана Матяско открыли концерт тёплыми словами, пообещав сельским жителям весело провести вечер.

— На концерте наш коллектив исполнял музыкальные композиции советской эстрады. Этим выступлением мы хотели встретить приближающуюся весну. Наши артисты выступали со всей душой и старались отдать частичку своего сердца жителям деревень. Мне кажется, что концерт прошёл хорошо, но судить о нашем выступлении лучше всего зрителям, — рассказала Светлана Матяско, заведующая филиалом детской школы искусств.

Вокально-инструментальный ансамбль «Экспромт» под руководством Дмитрия Матяско исполнил музыкальные композиции «Москва слезам не верит», «Служебный роман» и другие.

Также Елена Песляк и Анастасия Матяско порадовали сельчан своим пением, их песни подпевали присутствующие.

В середине праздника между всеми зрителями была разыграна бесплатная лотерея, где победители получили музыкальные компакт-диски.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото Светланы МАТЯСКО
Видео смотрите на сайте gs.by

Путь к Богу

Необходимость поста для души человека



В православном церковном календаре на этой неделе начался важный подготовительный период, ведущий нас к празднику Пасхи Христовой, — это Великий пост.

Великий пост — наиболее продолжительный и строгий из четырех многодневных постов в Православии — был известен уже в древней церкви и установлен в воспоминание 40-дневного поста Господа нашего Иисуса Христа в пустыне (Лк. 4, 2). Так, например, в V-VIII веках Государственное законодательство на Востоке и Западе покровительствовало постам. В дни Великого поста закрывались всякие зрелища, прекращалась торговля мясом, закрывались лавки, кроме продававших предметы первой необходимости, приостанавливалось судопроизводство. Рабовладельцы освобождали рабов от работ и часто отпускали их на свободу. Вообще Великий пост в сознании древнего и средневекового человека был временем милосердия и благотворительности.

Сейчас в этот период в храмах совершаются особенно продолжительные богослужения, читаются специальные великопостные молитвы, священники и диаконы служат в темных облачениях, убранство храмов также выдержано в темных или черных цветах. Духовная практика поста состоит из молитвы, духовного чтения и удаления от всего греховного и отвлекающего от Бога. Телесная подготовка состоит из воздержания от скоромной (непостной) пищи. Вообще, общим для христианской традиции является смысл Великого поста, направленный на духовное совершенствование, милосердие, обращение к Богу. Верующим рекомендуется больше времени посвящать молитве, посещать богослужения, постараться воздерживаться от вредных привычек и увеселительных мероприятий, направляя свои усилия на помощь ближнему, воспитывая в своей душе смирение, покаяние и незлобие.

От других многодневных постов Великий пост отличается большей строгостью — в некоторые дни, по церковному уставу, постящимся вообще не разрешается принимать пищу; в другие — они должны воздерживаться не только от употребления мясной и сыро-молочной пищи, но и от рыбы и растительного масла.

Как сказал патриарх Московский и всея Руси Кирилл в проповеди в Прощеное воскресенье, напутствуя накануне верующих на наступающий пост, в это время нужно «провести особую духовную работу над самими собой, над своей духовной жизнью». «Подвергнуть глубочайшему честному беспристрастному анализу и суду свою жизнь. Препарировать свои внутренние помышления и движения сердца, чтобы было ясно, чего же в нас больше — добра или зла, добрых слов или злых слов, любви или осуждения к ближним, честности или лжи. Эти удивительные дни Святой Четыредесятницы (Великого поста), которые нам предстоит пройти, мы должны пройти с пользой для своей души, а значит, с пользой для жизни как в этом мире, так и в мире будущем», — сказал предстоятель РПЦ.

Брат во Христе Антоний

3.03.2014



Наше интервью

КОМБРИГ АНДРЕЙ ЖУК: «Что подарю жене на 8 Марта, пусть это будет моим маленьким секретом»

**Продолжение
Начало на стр. 1**

— Расскажите, как обеспечиваются военнослужащие 11-й механизированной бригады жильём?

— В принципе, у нас в бригаде жилищный вопрос не стоит. Недавно у нас был сдан в эксплуатацию 128-квартирный жилой дом. На учёте нуждающихся в улучшении жилищных условий в данный момент состоит 162 человека. Примерно 40% из них проживают в общежитии. Часть военнослужащих имеют жильё и стоят на очереди на расширение. А другая часть — снимают квартиры, и я могу сказать, что у нас в Слониме компенсация за съём квартиры полностью покрывает расходы.

— Как Вы считаете, чего не хватает Вооружённым Силам РБ и, в частности, нашей бригаде?

— Я бы сказал, что мы всем обеспечены. Недавно у нас одна из казарм прошла капитальный ремонт, сейчас другую казарму ремонтируют.



Андрей Жук — частый гость различных мероприятий

Наша бригада обеспечивается нормально, и проблемных вопросов у нас нет.

— Расскажите о своём хобби.

— Основное время у меня занимает выполнение тех обязанностей, которые на меня возложены. К сожалению, служба отнимает много времени, поэтому каких-то особенных увлечений у меня нет. В свободное время люблю читать книги, смотреть телевизор. Рыбалкой я не увлекаюсь, но с удовольствием провожу время на природе.

— Какие напитки Вам больше всего нравятся?

— Люблю зелёный и фруктовый чай. Раньше очень сильно любил и много пил кофе. С возрастом меняются и вкусы.

— Какой вид оружия Вы предпочитаете?

— В юности я увлекался стрельбой из стрелкового оружия. У меня были достаточно неплохие достижения в этом виде спорта. Мне нравится стрелять из автомата, неплохо стреляю из пистолета.

— Какая любимая Ваша марка машины?

— Сейчас у меня автомобиль «Пежо-406», а самый любимый — это уазик. Машину я рассматриваю как средство передвижения. Главное, чтобы она была удобная и поменьше ломалась. Мне нравятся красные машины либо цвета «серебристый металлик». Зарекаться не стану, но чёрную машину я бы не купил.

— Какую одежду предпочитаете носить в свободное от службы время?

— В основном ношу одежду спортивного стиля. Могу надеть джинсы, туфли либо кроссовки, майку или рубашку. Конечно, я одеваюсь по обстоятельствам и в зависимости от погоды. Иногда ношу строгий костюм.

— Расскажите, что Вы подарите своей жене на 8 Марта?

— Конечно, традиционно букет цветов. Моя супруга иногда намекает мне, что хочет себе в подарок. Обычно дарю своей любимой украшения либо косметику. Ведь женщины такое любят. А что в этом году подарю на 8 Марта, пусть это будет моим маленьким секретом.

**Беседовала Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора**

Культура

БРАВО. НАЧАЛО ВЕСНЫ ОТМЕТИЛИ РОМАНСАМИ



Снежана Скрипко выступает в сопровождении ансамбля «Орфеон»



Музыканты исполняли романсы

В субботу, в первый весенний день, в зале районного центра культуры и отдыха прошла концертная программа «Вечер романса».

Педагоги Слонимской детской школы искусств подготовили более двадцати музыкальных номеров.

В этот день со сцены звучало много знаменитых романсов. Прозвучала композиция «Я встретил вас» в исполнении Инны Бекиш, Жанны Дубровской и Александра Гасюка.

Старинный русский романс «Я тебя отпущу» исполнили Юлия Кадовб, Мария Равинчик, Анастасия Кравчук.

А в исполнении оркестра народных инструментов школы искусств прозвучало музыкальное произведение «Очи чёрные».

Старинный цыганский романс «Осенняя роса» в исполнении Николая Климука вызвал шквал аплодисментов в зрительном зале.

Прозвучала песня из кинофильма «Жестокий романс» в исполнении Снежаны Скрипко в сопровождении ансамбля «Орфеон», которым руководит Светлана Коско.

В концертной программе принял участие ансамбль баянистов под руководством Светланы Русецкой и джаз-квинтет «Сонорус» — руководитель Андрей Чайковский.

В конце вечера все участники концерта в сопровождении оркестра исполнили песню «Дорогой длинною», в итоге заслужили долгие аплодисменты и признательное «браво».

**Татьяна ПЛАХЕТКО
Фото автора**

Ходьба побеждает холод, покой побеждает жару. Спокойствие создает порядок в мире.
Лао Цзы

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

вакансии

ПОМОЩНИЦА по уходу за лежачей больной, на ул. Ершова, оплата 700000 рублей в неделю. Тел. 5-44-81, 8-029-326-59-31.

РЕПЕТИТОР для подготовки на ЦТ по русскому языку. Тел. 8-029-878-59-52, 8-044-458-29-06.

СИДЕЛКА по уходу за женщиной-инвалидом, работа сутками, своевременную оплату гарантирую. Тел. 2-39-20, 8-033-686-36-11.

поиск работы

ИЩУ любую дополнительную работу на выходные, имеются права «В», «С» рассмотрю любые варианты. Тел. 8-025-915-18-52.

ИЩУ работу: облицовка плиткой, шпатлевка под обои. Тел. 8-029-584-30-30, 8-029-909-21-70.

ИЩУ работу: штукатурные работы, малярные работы, грунтовка, покраска, обои. Тел. 8-029-308-45-33.

ИЩУ работу: кровельные, сайдинг наружный, блок-хаус. Тел. 8-029-960-76-14.

ИЩУ работу, по строительству и ремонту печей, каминов, дымоходов и др. Тел. 8-029-986-33-35.

ИЩУ работу подсобника у отделочника с неполной занятостью. Тел. 8-033-656-80-64.

ИЩУ работу, помощь по дому, электрик, сантехник, сборка, разборка мебели. Тел. 8-029-587-10-89 (Александр).

ИЩУ работу печника. Тел. 8-033-310-67-03, 8-029-124-47-29.

ИЩУ работу, автослесарь, электрик. Тел. 8-044-549-10-92 (Вячеслав)

ИЩУ работу, водитель с личным авто. Тел. 8-044-549-10-92 Вячеслав

ИЩУ работу, телемастер, установка, настройка, подключение бытовой техники. Тел. 8-044-549-10-92.

ИЩУ работу: репетитор по математике, подготовка к ЦТ, технической механике. Тел. 4-26-10, 8-033-663-07-57.

ИЩУ работу: ремонт квартир, коттеджей, все виды отделочных работ. Тел. 8-029-118-72-06.

ИЩУ работу: ламинат, сайдинг, обои, гипсокартон, потолки, стены, шпатлёвка, грунтовка, покраска, черновые полы, выполню мелкие работы. Тел. 8-044-466-47-71.

ИЩУ работу: кровельные работы любой сложности: ламинат, сайдинг, гипсокартон, блок-хауз. Тел. 8-044-792-71-88, 8-029-884-82-97.

ИЩУ работу по установке окон, дверей, укладке ламината, изготовлению откосов. Тел. 8-044-778-12-15.

ИЩУ работу по внутренней отделке помещений: шпаклевка, покраска, обои, ламинат, откосы дверные и оконные и др. Тел. 8-033-393-21-47.

ИЩУ работу по отделочным и малярным работам. Тел. 8-044-754-62-36.

ИЩУ работу по электрогазосварке, приработок. Тел. 8-044-490-68-47.

ИЩУ работу на собственном грузовом автомобиле, ГАЗ-53, до 5 т, самосвал. Тел. 8-044-754-62-36.



Универсам «Алми» приглашает персонал по следующим специальностям:

Товаровед
Продавец
Контролёр-кассир
Повар



Приглашаем на бесплатное обучение продавцов, кассиров, формовщиков теста с дальнейшим трудоустройством!
Сотрудникам предоставляется дисконтная карта с 10% скидкой во всех магазинах сети. Достойная премия за стаж работы в компании!

Телефон: (044) 537 43-16

УНП 800016624

Слонимской РС УПП «Райплемстанция» требуются:
ветврач-гинеколог
(график работы скользящий)
зоотехник-селекционер
(на время декретного отпуска со знанием компьютера)
ЗАРАБОТНАЯ ПЛАТА ДОСТОЙНАЯ
Обращаться по адресу: д. Жировичи, ул. Соборная, 1, тел.: 96-2-13, 96-2-14, 8-029-369-98-22, Велком
УНП 500058002

Частному предприятию требуются
вальщики леса, подсобные рабочие
Тел. 8-044-498-28-73

Редакции газеты «Газета Слонимская» ТРЕБУЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТ ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ
требования:
ответственность,
желание работать.
Приветствуются:
знание ПК и
1С: бухгалтерии.
полный соц. пакет.
з/п от 2,5 млн. руб.
Тел. 5-09-27
8-029-61-22-643

Частному строительному предприятию «СантэлМонтаж» (монтаж инженерных сетей) на постоянную работу требуются:
главный инженер и инженер производственно-технического отдела
обязательным является наличие высшего образования и стаж работы не менее 2 лет.
Звонить по тел.: 2-37-76, 8-029-347-98-98
УНП 590778388

Для работы на предприятиях Российской Федерации требуются:
РАБОЧИЕ
строительных, заводских и складских специальностей;
РАЗНОРАБОЧИЕ
на птицефабрику.
Тел.:(0163) 58-39-05, (033) 6-272-272 МТС.
ЧП «ПрофРекрутингЦентр», УНП 291203037 г. Барановичи, ул. Т. Шевченко, 3. Лиц. № 02010/1694 выдана Министерством внутренних дел Республики Беларусь 27.09.2013 до 27.09.2023г.

ТРАНСПОРТНОМУ ЧАСТНОМУ УНИТАРНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:
водитель категории «С»
водители категории «Е» на международные грузоперевозки
экскаваторщик
Заработная плата высокая, полный социальный пакет, хорошие условия труда
Справки по телефонам:
8 (029) 607 11 73, 2 14 47

ООО «Слонимской фабрике мягкой мебели» на постоянную работу требуются:
ПРОДАВЕЦ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ,
з/п от 2,0 млн.
ШВЕЯ,
з/п от 3,8 млн.
Тел. Vel. 653-66-58
УНП 590943458

ВЯСНОЙ У СЛОНІМЕ НЕ ЗАШУМЯЦЬ ЛІСТОТАЙ 70 ДРЭЎ



ФОТА З АРХІВА «ГС»

Паводле рашэння Слонімскага райвыканкама, напрадвесні ў горадзе ссякуць амаль 70 дрэў.

Пад сякеру пойдуць 12 дрэў, што растуць каля бальніцы ў Альбярціне. Менавіта выкарчуюць тую, 2 елкі, у тым ліку блакітную, 3 яблыні, 2 сасны, 3 тапалі і вярбу. Аварыйнасцю выдалення дрэў называецца іх неналежны стан.

З гэтай прычыны Слонімскае гарадское прадпрыемства ЖКГ ссячэ 2 елкі на вуліцы Агінскага — насупраць дома №46А, а таксама 13 дрэў на тэрыторыі могілак на вуліцы Віленскай, у тым ліку дубы, каштаны, ліпы, ясень і сосны.

Паміж вуліцамі Савецкай і Я.Купалы ў санітарна-ахоўнай зоне каналізацыйнага трубаправода спілуюць 25 таполяў, 13 акацый і 5 вербаў. А насупраць касцёла на вуліцы Войкава ў Альбярціне прыбяруць аварыйную сасну.

Дарожна-эксплуатацыйнае ўпраўленне №54 "Гроднааўтадар" высеча кустоўе на адлеглацсі паўтара кіламетра ля дарогі паміж Слонімам і вёскай Чамяры.

Наталля ІВАНОВА

P.S. Слонімцы могуць звярнуцца ў ГУП ЖКГ з прапановай аб пасадцы дрэў ці кустоў на тэрыторыях агульнага карыстання. Тэлефон для заявак і прапаноў: 5-26-17.

Летась у Слоніме было высаджана 303 дрэвы і 1580 кустоў.

СТО требуется автослесарь по ремонту легковых автомобилей.
Тел. 8-029-191-47-13, 8-025-922-95-00.
УНП 590789373

Организация приглашает на работу
электромонтажников, автоэлектрика.
Командировки, полный соцпакет.
Оплата труда высокая.
Тел. 8 (029) 827-07-97, 8(0163) 60-02-16

Частному предприятию требуются
ВОДИТЕЛИ
категории «С», «Е», имеющие опыт работы на международных линиях (Россия, Казахстан)
Достойная оплата труда, полный соцпакет
Обращаться: г. Слоним, пл. Ленина, 15, маг. «Галактика», цок. этаж или по телефону
+375-447-17-17-18, 2-47-62

Торговому ОАО «Світанак» на постоянную работу требуются:
продавцы
4-6 разряда
уборщик
Обращаться по телефону 2-36-78
УНП 500041006

Транспортному частному унитарному предприятию на постоянную работу требуются:
- *главный бухгалтер*
- *бухгалтер*
- *экспедитор автомобильного транспорта (инженер по организации перевозок грузов)*
- *водители «Е» категории на международные грузоперевозки*
- *машинист экскаватора*
- *рабочий на участок по производству плит пенополистирольных (мужчина от 30 лет с техническим образованием)*

Заработная плата высокая, полный социальный пакет, хорошие условия труда
Справки по телефону: 8(029) 607 11 73, 2-14-47

ТРЕБУЮТСЯ
Продавцы (мужчины) в магазин электробензотехники
от 18 до 36 лет, без вредных привычек
Заработная плата договорная
Бухгалтер со знанием кадров для ведения УСМ для ООО
Тел. 8-029-715-30-42

АВТОКРЕПОСТЬ
центр автомобильного удовольствия
ул. Советская, 68, Vel 6770495, МТС 7760495, 36466
ЧТУП «КОП-БЕЛ», УНП 590833583

В НАЁМ

Уважаемые рекламодатели!

Прием рекламы осуществляется по новому адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 73 Б, здание АРЗ, рядом с магазином «УЮТ».

Телефон для справок:

5-09-27, 8-44-715-90-03.

В НАЁМ

сдаю

КВАРТИРУ 3-комн., на ул. Танкистов, частично мебель, котел, колонка, 120 у.е. + коммунальные услуги, предоплата за 3 месяца. Тел. 8-029-911-13-67.

КОМНАТУ. Тел. 4-83-54.

сниму

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 5-39-11, 8-044-532-47-34.

КВАРТИРУ, молодая семья из 3 человек, срочно, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-689-49-64.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую, можно предоплата. Тел. 8-044-543-36-19.

ГАРАЖ, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-029-787-65-33.

КВАРТИРУ, на длительный срок, молодая семья. Тел. 8-029-888-30-12, 8-029-785-66-28.

КВАРТИРУ, на длительный срок, семья из 3 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем, срочно! Тел. 8-029-288-46-95, 8-029-686-90-44.

КВАРТИРУ, на длительный срок, молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-289-18-50.

КВАРТИРУ или комнату, молодой пенсионер, возможна предоплата. Тел. 6-74-96, 8-029-281-60-00, 8-029-917-26-63.

КВАРТИРУ 1-комн., желательно в центре, молодая семья из 2 человек, срочно. Тел. 8-033-312-23-59.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая пара, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-620-85-35.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, молодая пара, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-033-393-36-09.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, порядок и оплату гарантирую. Тел. 8-044-486-80-22, 8-033-363-54-92.

КВАРТИРУ 2-комн. Тел. 8-029-928-42-34.

КВАРТИРУ 2-комн. своевременную оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-029-282-27-95.

КВАРТИРУ 2-3-комн., дом, полдома, район СШ №5, семья, на длительный срок, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-581-57-82.

Успех часто оказывается результатом всего лишь нескольких шагов в нужном направлении.

Эл Бернштайн

ФОТАФАКТ



ФОТА ЯЭЭПА ПАЛУБЯТКІ

Так трэба хадзіць з жонкай

Человеку свойственно по природе своей соблюдать умеренность не только из-за заботы о своем здоровье в будущем, но также из-за хорошего самочувствия настоящем.

Иммануил Кант

8 ПРОСТЫХ СПОСОБОВ УСКОРИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ПОХУДЕТЬ



Острое мясо с фасолью и грибами поможет похудеть! Не верите? Зря!

Поддерживать стабильный вес, быть активными и ни в чем себе не отказывать очень даже возможно, если придерживаться простых правил и контролировать свой метаболизм. Как ускорить обмен веществ в организме?

Метаболизм — скорость превращения питательных веществ в энергию. При хорошем обмене веществ человек никогда не будет страдать от лишнего веса и всегда будет энергичен, ведь его организм рационально использует поступающую пищу. Помочь организму активизировать обмен веществ, не прибегая к пищевым добавкам, можно, разнообразя свой рацион и обзаведясь несколькими простыми привычками.

ПИТАНИЕ

✓ **Белковые продукты и железо**

Мясо, рыба, яйца, грибы, орехи наш организм переваривает намного дольше, чем углеводы и жиры, тем самым активно потребляя большое количество энергии. Также железо, содержащееся в красном мясе, брокколи, фасоли, обеспечивает поступление кислорода к мышцам и ускоряет метаболизм.

✓ **Зеленый чай**

Доказано, что зеленый чай способствует сжиганию жира. Выпивая в день от 2 до 4 чашек этого напитка, вы дополнительно потеряете 50 калорий. За один день цифра, возможно, не так значительна. Но, употребляя чудесный отвар систематически, в масштабах месяца, а тем более года, вы теряете 1500 и 18250 калорий соответственно.

✓ **Острые пряности**

Перец чили, а также другие острые приправы (имбирь, карри, пряные травы) способны разогнять метаболизм благодаря содержащимся в них особому химическому веществу — капсаицину. Жгучая еда учащает сердцебиение, повышает температуру тела, тем самым подстегивая метаболизм.

✓ **Больше воды**

Ежедневно выпивайте как можно больше чистой воды. Здоровому человеку для нормального функционирования организма, в зависимости от веса, необходимо потреблять от 1,5 до 2,2 л воды в сутки, без учета других жидкостей. Вода — непосредственный участник обменных процессов.

После 30 лет обмен веществ в любом, даже самом здоровом организме, неумолимо замедляется. Эта наша возрастная особенность. Но поздние калорийные ужины отражаются не только на фигуре, но и на самочувствии. Утренняя апатия и вялость — один из признаков плохого обмена веществ в организме.

ОБРАЗ ЖИЗНИ

✓ **Чаще ешьте**

Совершайте не мене 5 приемов пищи в день. Это позволит постоянно поддерживать на высоком уровне ваш метаболизм, т.к. обменные процессы ускоряются каждый раз именно после еды. Главное, не переедайте, небольшие порции каждые 2-3 часа — в самый раз.

✓ **Высыпайтесь**

Недосыпание тормозит вообще все физиологические процессы, и обмен веществ в первую очередь. При недостатке сна наш организм вырабатывает мало лептина и грелина, ответственных за использование энергии и аппетит. В сотый раз — старайтесь спать не менее 8 часов в сутки.

✓ **Укрепляйте мышцы**

Двигайтесь как можно больше! Именно мышечная ткань отвечает за метаболизм: чем больше у нас здоровых и крепких мышц, тем быстрее пища превращается в энергию. Не обязательно накачивать мышечную массу в спортзале: бегайте, танцуйте, занимайтесь йогой — найдите занятие по душе, и оно, несомненно, принесет пользу!

✓ **Ходите в баню и на массаж**

Массаж и высокотемпературные процедуры улучшают циркуляцию крови, тем самым ускоряя обменные процессы. Также посещение сауны и бани способствует очищению организма в целом, выводит шлаки и очень полезно для кожи.

«В погоне за стройной фигурой и быстрым обменом веществ надо помнить одну важную закономерность: при снижении массы тела метаболизм всегда замедляется. Худеть надо постепенно, иначе организм начнет экономить энергию и, наоборот, откладывать запасы, обмен веществ замедлится, а вернуть его к прежней скорости будет затруднительно. Поэтому старайтесь сбрасывать вес не спеша, сочетая сбалансированную диету с физическими нагрузками», — объяснила корреспонденту interfax.by диетолог Полина Глинская.

interfax.by

Фаршированные шампиньоны

Состав:

шампиньоны крупные — 12 шт.
лук порей (белая часть) или репчатый — 1 шт.
сыр — 150-180 г
панировочные сухари или хлебные крошки — 1 столовая ложка (без горки)
соль
свежемолотый перец

Приготовление:

Шампиньоны вымыть и обсушить.

У шампиньонов аккуратно удалить ножки, чтобы не повредить шляпки.

Выложить шляпки в смазанную маслом форму для запекания



или на противень и слегка посолить их внутри.

Приготовить начинку:

Лук порезать мелко или четверть кольцами.

Ножки грибов порубить.

Сыр натереть на средней терке.

Лук обжарить на растительном масле ~2-3 минуты.

Затем добавить ножки шампиньонов, посолить, поперчить и жарить грибы с луком ~5 минут (можно добавить мелко порезанный чеснок). Добавить панировочные сухари или хлебные крошки и перемешать.

Грибы с луком немного охладить и смешать с половиной натертого сыра.

Начинку выложить в грибные шляпки, сверху посыпать сыром.

Готовить шампиньоны 10-12 минут, при температуре 190-200° С.

10 РЕЦЕПТОВ КРАСОТЫ ДЛЯ ЛИЦА, ТЕЛА И ВОЛОС



10 универсальных, натуральных и простых рецептов по уходу за собой, которые помогут сохранить молодость кожи и тела

Простокваша вместо молочка. Косметику с лица можно снимать с помощью сливок или простокваши — оба этих продукта хорошо очищают кожу и делают ее гладкой.

Лед для свежести. Очень полезно для кожи как минимум умываться каждый день холодной водой, но еще лучше — протирать лицо кусочком льда из настоя трав (петрушка, ромашка, череда). После использования льда рекомендуется сразу умыться тёплой водой и ещё раз холодной. При таком уходе кожа будет выглядеть свежо.

Отметим, что такое умывание лучше не практиковать, если вы болеете простудными заболеваниями.

Кокосовое масло для тела и волос. Кокосовое масло смешайте с кремом для тела и нанести его сразу после душа.

Через 5 минут после нанесения можно одеваться. Благодаря маслу кожа станет мягкой и упругой.

Также масло в чистом виде можно использовать для волос: просто нанести его в качестве маски, обмотайте голову полотенцем и держите максимально долго. Единственный минус — после такой маски придется промыть голову шампунем несколько раз.

Сон и компрессы против отеков вокруг глаз. Избавиться от отеков век, которые добавляют даже молодому лицу пару лишних лет, можно с помощью правильной позы во время сна. Спать нужно на спине, с приподнятым изголовьем. И ни в коем случае — уткнувшись лицом в постель или вообще без подушки. Также против отеков прекрасно помогает давно известный домашний метод — положить на веки холодный компресс.

А вот в роли компресса могут выступать пакетики заваренного и охлажденного чая (зеленого или черного), ломтики холодного огурца, ломтики сырого картофеля, холодная чайная ложка.

Ромашка для ресниц. Ресницы также требуют заботы и ухода, тем более особенно внимательного потому, что они находятся около нежной кожи глаз. Во-первых, очень важно всегда и при любых обстоятельствах смывать косметику с глаз и ресниц. Кроме этого, максимально часто рекомендуется промывать глаза настоем ромашки — она обладает хорошим антисептическим действием.

Правильное нанесение крема. Крем нужно правильно наносить и особенно это касается нежной кожи вокруг глаз. Вбивайте крем подушечкой указательного пальца строго по орбитальной косточке — то есть от внутреннего угла глаза по верхнему веку к внешнему углу глаза и от него — по нижнему веку опять к внутреннему углу глаза. Наносить крем нужно легкими похлопывающими движениями.

Цитрусовая ванна. Регулярный и полноценный отдых — залог красоты и молодости. Заканчивать рабочую неделю или снимать стресс после тяжелого дня лучше всего в расслабляющей ванне — пенной, солевой или травяной. Наполнить ванну можно чем угодно.

В осенний период особенно полезны цитрусовые ванны. Идеальная концентрация — это сок 3 крупных грейпфрутов и 4 апельсинов на ванну. Кстати, мякоть и кожуру можно не выкидывать, а поместить в марлевый мешочек и опустить в воду. Также для витаминной и бодрящей ванны можно использовать лимон — мелко нарежьте 7 лимонов с кожурой, в стеклянной посуде залейте эту массу горячей водой и дайте настояться 2–3 часа. Отожмите сок и вылейте его в ванну.

Глина — для всего тела. Глина считается самым древним косметическим средством и до сих пор остается самым демократичным способом ухаживать за собой. Богатая минералами, макро- и микроэлементами, она полезна для всех женщин.

aif.ru

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

Любовь сильнее смерти и страха смерти. Только ею, только любовью держится и движется жизнь.
И.Тургенев

Войди в историю своего города

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс) .

Поздравляем Анатолия и Елену!





Елена встретила своего суженого-ряженого на работе. Они оба трудятся в СПК им. Дзержинского. Однажды Анатолий зашел в контору и увидел красавицу-прелестницу Елену. Сердце его так и дрогнуло. Ну как тут не познакомиться с такой очаровательной девушкой? Дружба молодых людей длилась полтора года и закончилась торжественной регистрацией в загсе.

—Елена покорила мое сердце своей красотой. Увидел ее первый раз — и сразу она меня зацепила, — сказал в свой день новоиспеченный супруг.

—Анатолий — мой человек, которого я люблю. Мы оба мечтаем о нормальной человеческой жизни, — добавила к словам избранника Елена.

Родные и близкие желали жениху и невесте всяческих благ.

—Желаем молодой семье благополучия, счастья, здоровья, взаимопонимания, любви большой, чтобы уважали друг друга и были счастливы, тогда и мы будем рады за них, — пожелали Наталья Владимировна и Виктор Андреевич, родители Анатолия.

Поздравляем Дмитрия и Людмилу!





Дмитрий и Людмила знают друг друга с детства. Они оба росли в одной деревне Зиновичи, что в Пружанском районе. Детство прошло, началась новая взрослая жизнь. Однажды вечером, возвращаясь из сельского клуба, Дмитрий решил проводить домой Людмилу. После того вечера они друг на друга посмотрели другими глазами, стали дружить, встречаться. А спустя четыре года, проверив основательно свои отношения, решили соединить жизненные дороги.

1 марта в Слонимском отделе ЗАГС Дмитрий Шило и Людмила Окулевич узаконили свои отношения. После торжественной церемонии молодожены принимали поздравления от родных и друзей.

—Сегодня у моей подруги очень важный день. Я очень рада за нее и хочу, чтобы она всю жизнь была счастлива. Поэтому желаю молодоженам, чтобы они любили, ценили, уважали друг друга, чтобы пронесли свои чувства через годы и смотрели друг на друга так же влюблено, как и сегодня, — пожелала свидетельница Виолетта.

—Здоровья, большой любви, здоровых и послушных деток, море счастья и достатка в семье, — пожелала Наталья Владимировна, мама Людмилы.

Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации РБ. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Тираж номера **5010** экз.

Время подписания к печати по графику 4 марта 2014 года 15:00

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ № 1517

Свободная цена

ISSN 1991-3362
9771991336003 31231

